



食べる力

令和5年4月

五城目第一中学校

新年度もよろしくお祈いします！

4月6日、新年度のスタートとともに学校給食も始まります。(1年生は10日からです。)

今年度は五城目小学校より調理補助の島崎さん、新規採用の清水さんをお迎えしました。調理員3名、調理補助4名(交代で2名ずつ勤務)、栄養士1名で、日々の給食作りに励みたいと思います。なお、調理員の保坂さんは五城目小学校へ異動になりましたことを併せてお知らせします。

五中の給食について

使用している食器

- ①ご飯茶碗…PEN樹脂
- ②汁椀…PEN樹脂
- ③中皿…PEN樹脂
- ④小皿…PEN樹脂
- ⑤カレー皿…強化磁器
- ⑥スプーン…ステンレス

給食の形態

- ・週5回の完全給食、自校炊飯(自分の学校でご飯を炊くこと)
- ・お米は100%五城目産「あきたこまち」を使用
- ・パン、めんは月に2回程度実施



給食費と実施回数

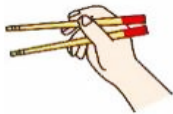
- ・給食費は1食370円
- ・実施予定回数 1年191回、2年190回、3年183回
- (給食室の稼働日数は195日)

※行事等の変更により、実施回数が変わる場合があります。
 ※給食費はR5から無償化のため、保護者負担はありません。



「はし」は 持参です！

毎日忘れずに持参
きましょう。



五城目産の地場産物を使用しています

給食への農産物納入協力団体である「五城目エコ・ファーマーズ」のご協力を得て、米(あきたこまち)や旬の野菜、加工品を使用しています。加工品は、かぼちゃパイなどのデザートに欠かせない「かぼちゃの甘煮」の缶詰や、毎月使用している切干大根のほか、冷凍枝豆やパプリカなどがあります。ほぼ一年中、何かしらの地場産物が使えるのはとてもありがたいことです！

生産者のみなさんに感謝しながら、おいしくいただきます！



大切です！「朝ごはん」

「時間がない」「食欲がない」などといって何も食べないまま登校していませんか？

朝ごはんは、1日を元気に過ごすためのエネルギー源です。朝ごはんを食べないと、体温がなかなか上がらないため、体が十分に目覚めません。また、脳にもエネルギーが行き届かず、頭がしっかりと働かないため、午前中授業に集中することが出来なくなってしまうです。

朝ごはんを食べる習慣を身に付け、毎朝元気に1日の新しいスタートを切りましょう！

このような内容の食事をしましょう！



★パワーの素となる

ごはん、パン、
麺類、シリアル
など



★筋肉や血の素となる

卵、肉、魚などを
主に使った料理



★体の調子を
整える

野菜を使った料
理や果物など



主食、主菜、副菜
以外に、みそ汁や
スープなどの汁
物、牛乳などを
つけると理想的
です！

こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを
食べていな
い人は…

まずは、野菜ジュ
ースやヨーグルトなど
でもよいから、口に入れ
ることをはじめましょう。



朝はパンや
おにぎりだ
けという人
は…

具沢山のスープやみそ汁、
フルーツを入れたヨーグルト
などを一緒にたべるように
してみましょう。
食品数が増えるとバランス
もよくなります。

